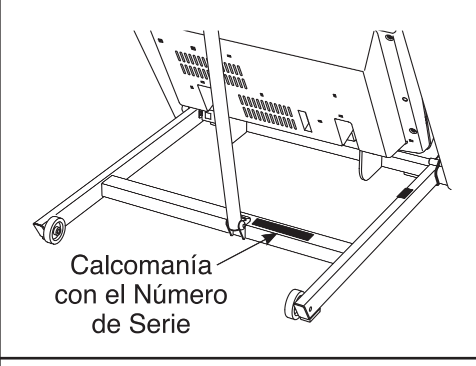
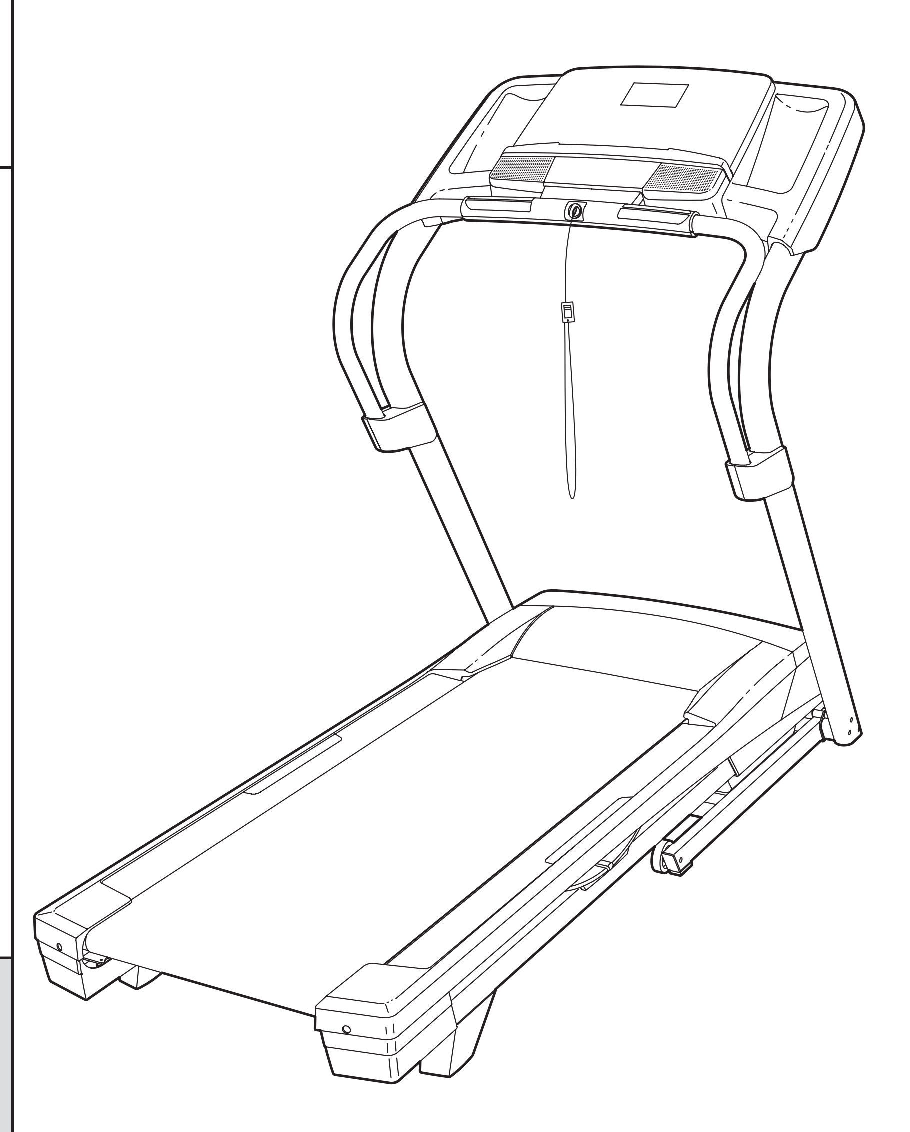
PRO-FORM®
710 ZLT

Nº de Modelo PETL81711.0
Nº de Serie ____________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o están dañadas, por favor llame al:

900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



PROFORM es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.**

2. **Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.**

3. **Use la máquina para correr solamente como se describe.**

4. **Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

5. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear las entradas de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

6. **No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.**

8. **La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 136 kg o menos.**

9. **Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**

10. **Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.***

11. **Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 13), enchúfelo en un circuito conectado a tierra. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito.**

12. **Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm^2 (calibre 14), no mayor de 1,5 m.**

13. **Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.**

14. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras el aparato está apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 23 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)**

15. **Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15).**

16. **Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.**

17. **La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

18. **El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de la lectura del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.**

19. **Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor de encendido en posición de apagar [OFF] cuando la máquina para correr no se esté utilizando. (Vea en el dibujo de la página 5 la ubicación del interruptor de encendido.)**

20. **No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Ver MONTAJE en la página 6, y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 22.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.**

21. **Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura fijamente en la posición de almacenamiento.**

22. **Nunca deje caer objetos en ninguna abertura.**

23. **Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.**

24. **PELIGRO: Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste descritos en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, debe llevarlos a cabo solamente un representante de servicio autorizado.**

25. **Esta máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en un entorno comercial, de alquiler o institucional.**

26. **El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.**

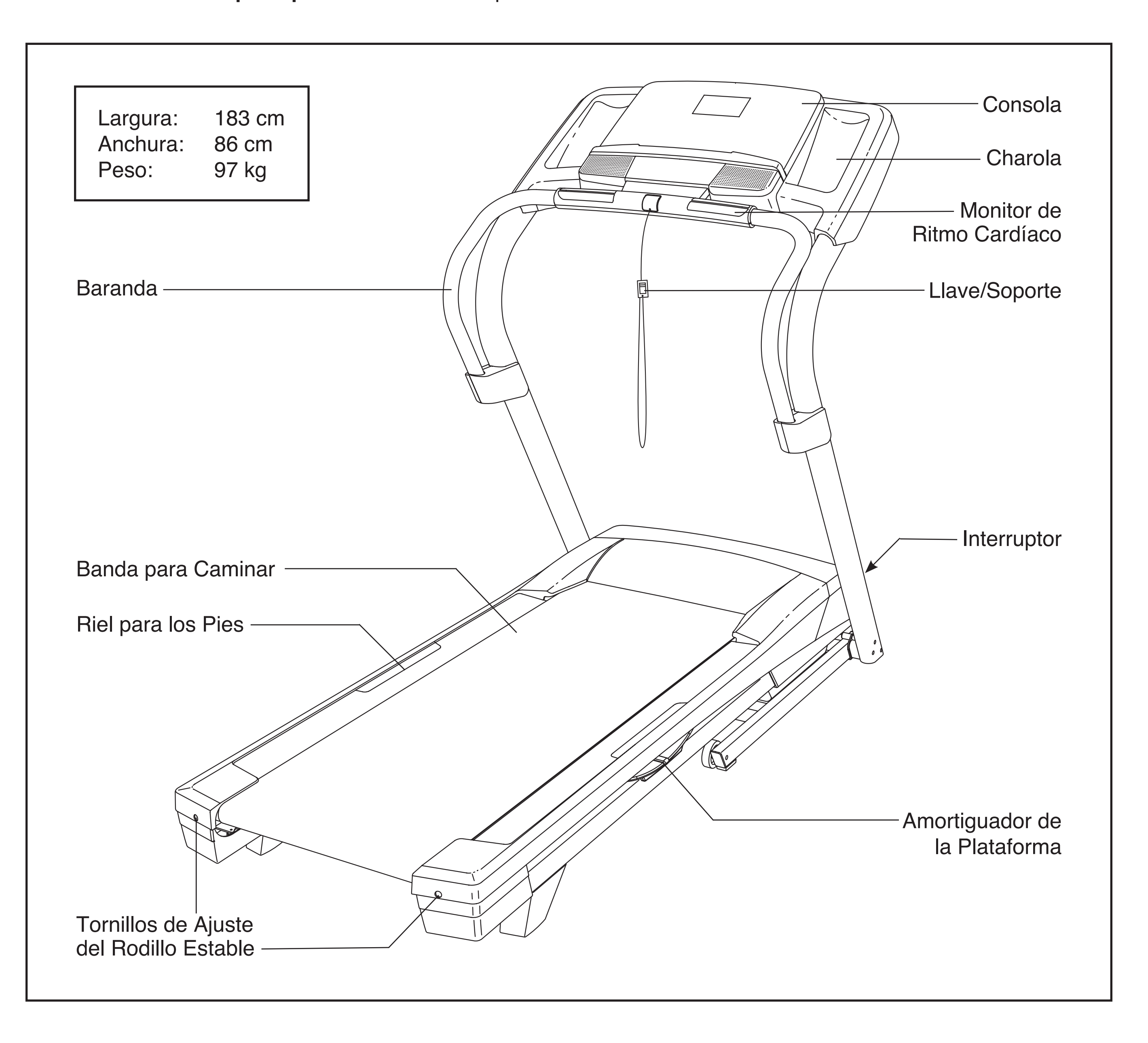
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr PROFORM® 710 ZLT. La máquina para correr 710 ZLT ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces. Y cuando no está entrenando, la singular máquina para correr puede plegarse, ocupando menos de la mitad del espacio de suelo que ocupan otras máquinas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

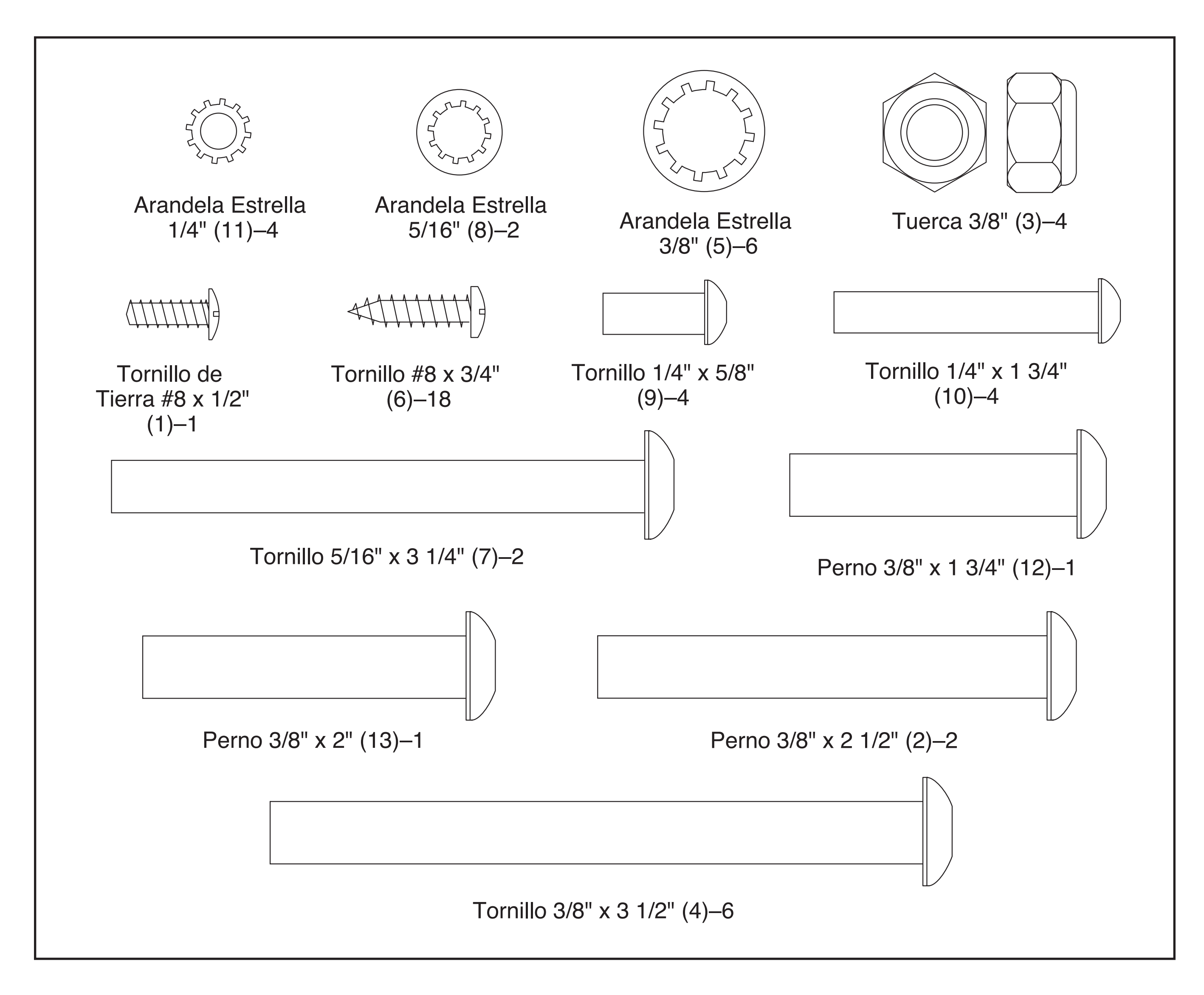


MONTAJE

Para el montaje se necesitan dos personas. Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje. **No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.** Nota: La parte inferior de la banda para caminar se recubre con un lubricante de alto rendimiento. Durante el transporte, una cantidad de lubricante podría pasar a la parte superior de la banda para caminar o a la caja de embalaje. Esto es normal y no afecta el funcionamiento de la máquina para correr. Si observa lubricante en la banda para caminar, simplemente límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.

El montaje requiere el uso de la llave hexagonal que viene incluida y su propio destornillador Phillips , llave ajustable , pinzas de punta de aguja zy tijeras .

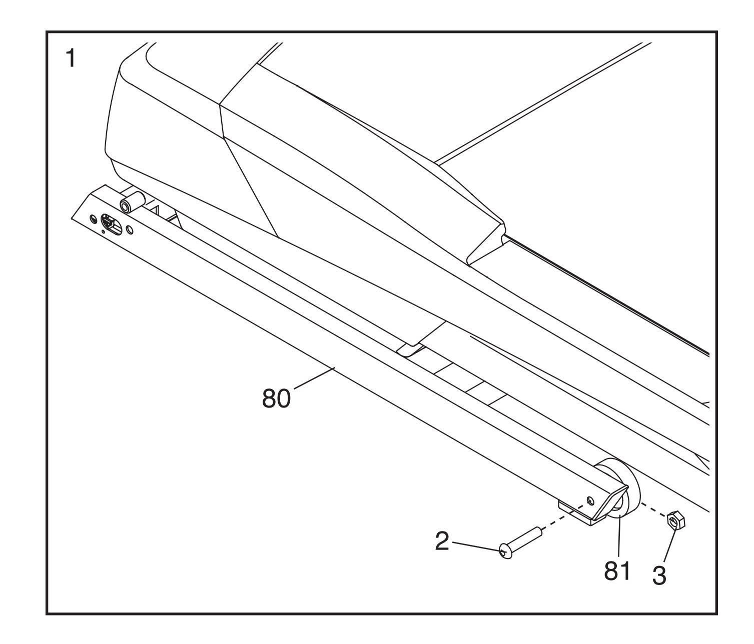
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



1. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

   Fije una Rueda (81) a la Base (80) utilizando para ello un Perno 3/8" x 2 1/2" (2) y una Tuerca 3/8" (3). **No apriete demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.**

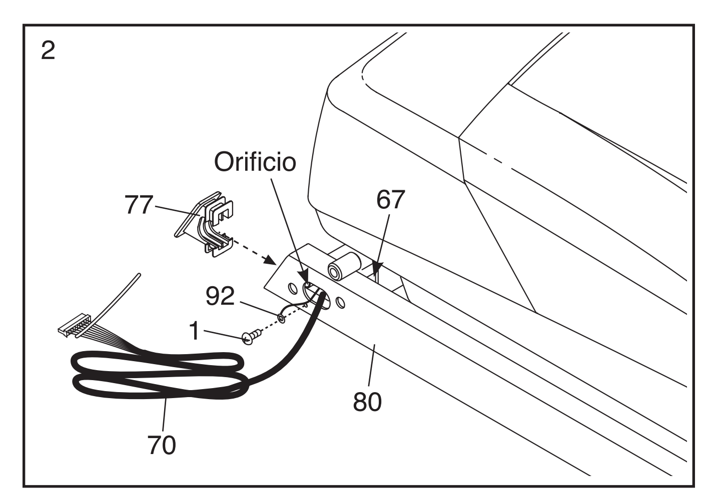
   Coloque la otra Rueda (no se muestra) al otro lado de la Base (80) de la misma manera.

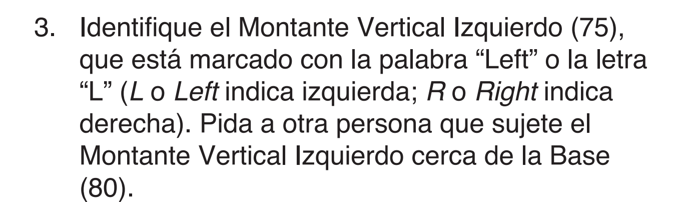


2. Retire las ataduras que aseguran el cable del Montante Vertical (70) a la Base (80). Tire del Cable del Montante Vertical y del Cable de Tierra de la Base (92) a través del orificio indicado en la Base.

   Conecte el Cable de Tierra de la Base (92) a la Base (80) con un Tornillo de Tierra #8 x 1/2" (1).

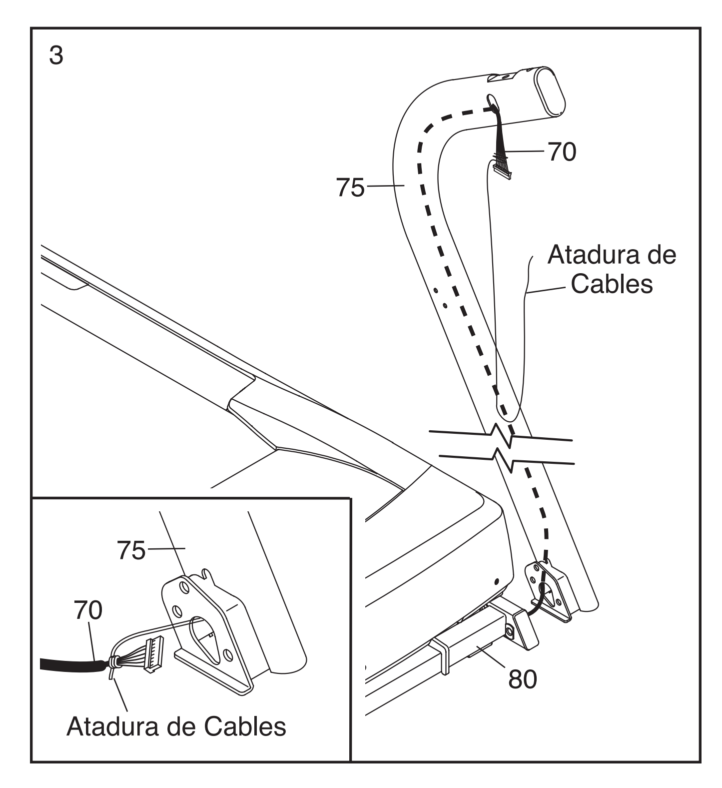
   Presione la Tapa de la Base (77) en cada lado de la Base (80). Presione el Ojal Reforzado (67) en el orificio cuadrado de la Base.





3. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (75), que está marcado con la palabra “Left” o la letra “L” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Pida a otra persona que sujete el Montante Vertical Izquierdo cerca de la Base (80).

   Vea el diagrama incluido. Ate firmemente la atadura de cables en el Montante Vertical Izquierdo (75) al extremo del Cable del Montante Vertical (70). Luego tire del otro extremo de la atadura hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo a través del Montante Vertical Izquierdo.

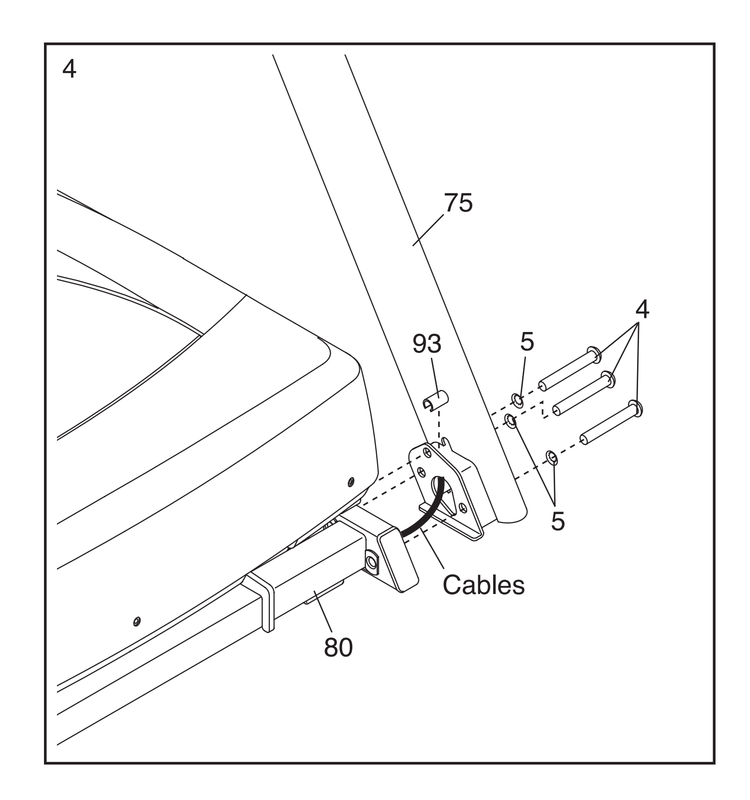


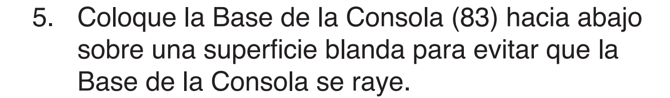
4. Sujete el Montante Vertical Izquierdo (75) contra la Base (80). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.** Inserte un Tornillo 3/8" x 3 1/2" (4) con una Arandela Estrella 3/8" (5) dentro del orificio superior del Montante Vertical Izquierdo.

   Inserte el Tornillo 3/8" x 3 1/2" (4) parcialmente a través del Montante Vertical Izquierdo (75). A continuación deslice un Espaciador de Tornillo (93) por el extremo del Tornillo. Luego apriete parcialmente el Tornillo en la Base (80).

   Apriete parcialmente otros dos Tornillos 3/8" x 3 1/2" (4) con dos Arandelas Estrella 3/8" (5) en el Montante Vertical Izquierdo (75); **todavía no apriete completamente los Tornillos.**

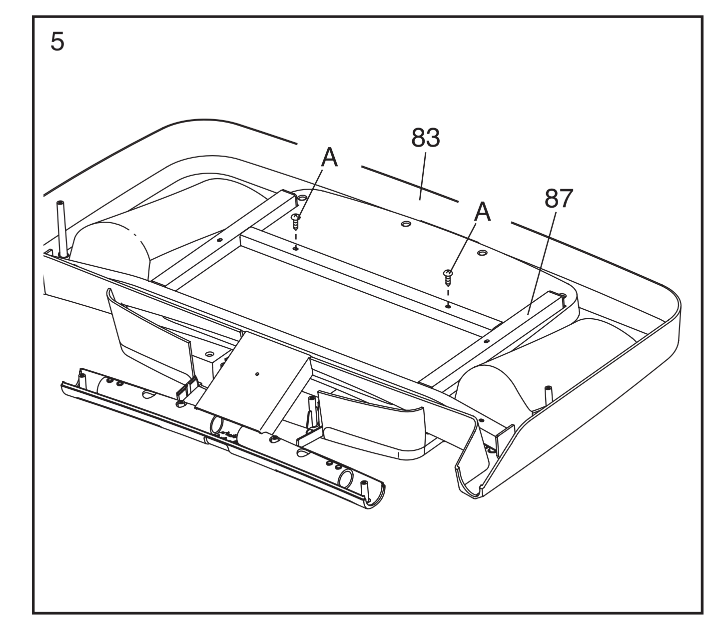
   Conecte el Montante Vertical Derecho (no se muestra aquí) de la misma manera. Nota: No hay cables en el lado derecho.



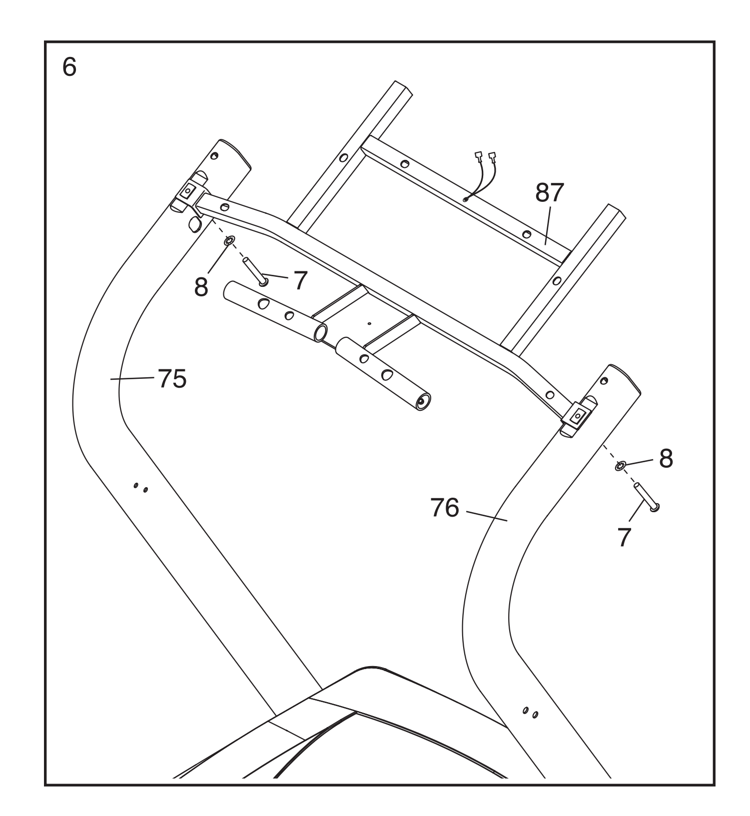


5. Coloque la Base de la Consola (83) hacia abajo sobre una superficie blanda para evitar que la Base de la Consola se raye.

   Retire los dos Tornillos (A) de la Armadura de la Consola (87). Retire la Armadura de la Consola. Deshágase de los Tornillos.



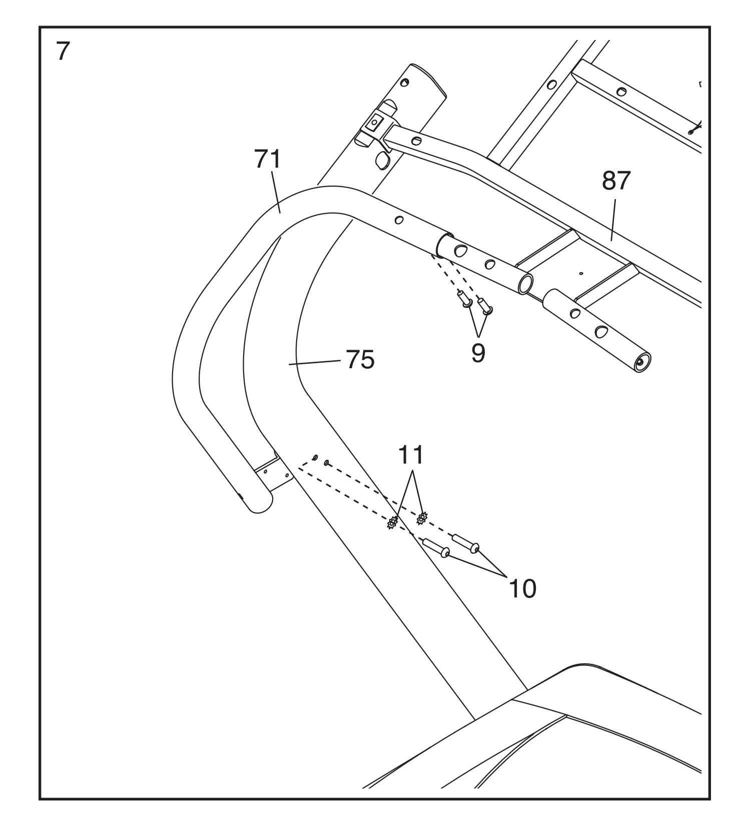
6. Fije la Armadura de la Consola (87) a los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (75, 76) con dos Tornillos 5/16" x 3 1/4" (7) y dos Arandelas Estrella 5/16" (8); **todavía no apriete completamente los Tornillos.**



7. Introduzca el extremo superior de la Baranda Izquierda (71) en el tubo de la Armadura de la Consola (87). Sujete el extremo inferior contra el Montante Vertical Izquierdo (75).

   Fije la Baranda Izquierda (71) con dos Tornillos 1/4" x 1 3/4" (10), dos Arandelas Estrella 1/4" (11), y dos Tornillos 1/4" x 5/8" (9) como se indica; **todavía no apriete los Tornillos.**

   Fije la Baranda Derecha (no se muestra) como se describe arriba.



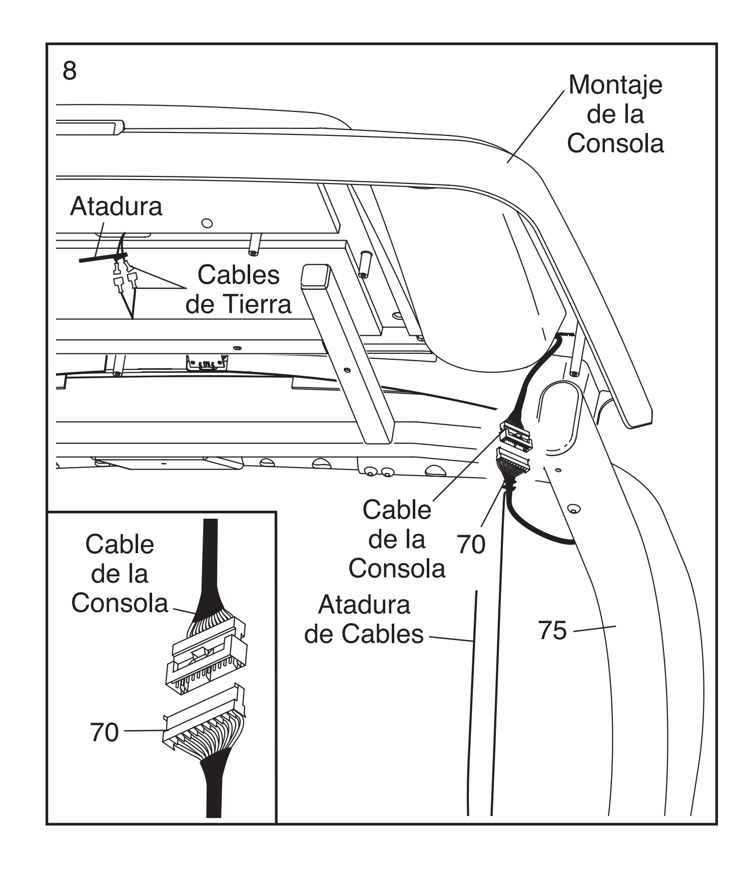
8. Localice la atadura en el montaje de la consola. Use la atadura para tirar de los cables de tierra y sacarlos por el orificio del montaje de la consola.

   Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca del Montante Vertical Izquierdo (75).

   Conecte el Cable del Montante Vertical (70) al cable de la consola. **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben poder deslizarse entre sí con facilidad y encajar en su lugar.** Si esto no ocurre, gire un conector e inténtelo de nuevo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA LA CORRIENTE.**

   Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical (70).

   Conecte los cables de tierra y retire la atadura.



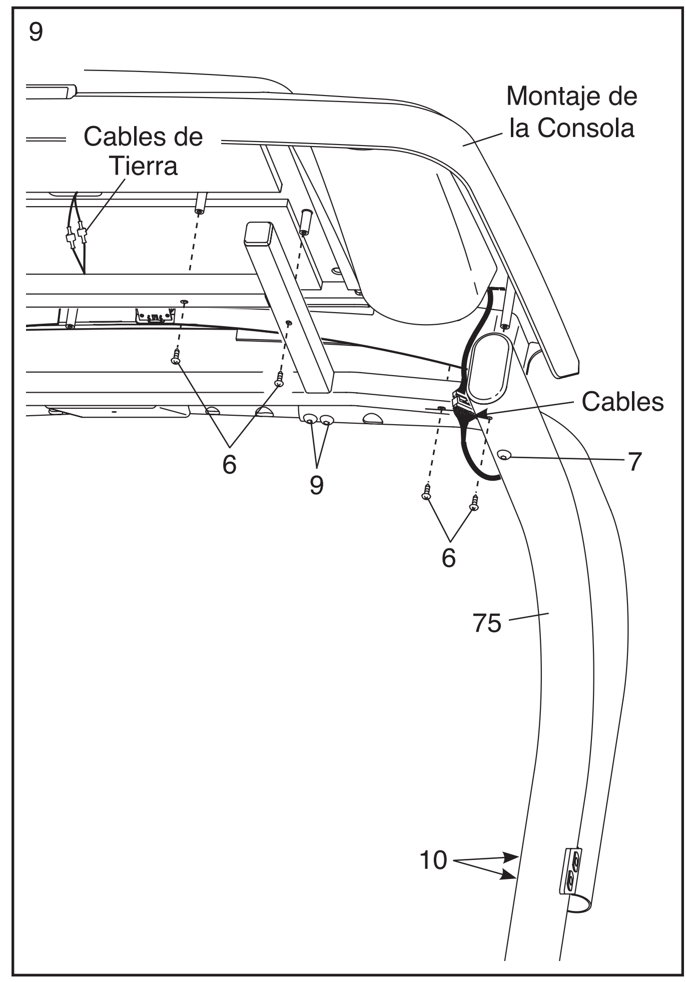
9. Introduzca los cables de tierra en el montaje de la consola mientras coloca este último en el Montante Vertical Izquierdo (75) y en el Montante Vertical Derecho (no se muestra). **Asegúrese de que no queden cables pellizcados.**

   Fije el montaje de la consola con ocho Tornillos #8 x 3/4" (6) (se muestran cuatro), **primero apriete parcialmente los ocho Tornillos y luego apriételos todos completamente. No apriete demasiado los Tornillos.**

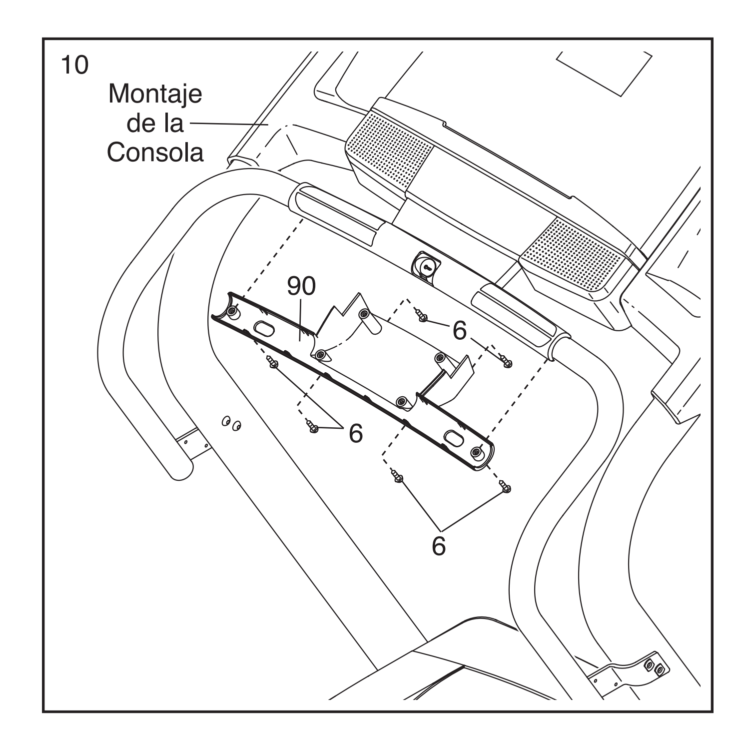
   Inserte los cables dentro del Montante Vertical Derecho (75).

   Apriete completamente los diez Tornillos (7, 9 y 10) (solo se muestra un lado).

   Vea el paso 4. Apriete completamente los seis Tornillos 3/8" x 3 1/2" (4).



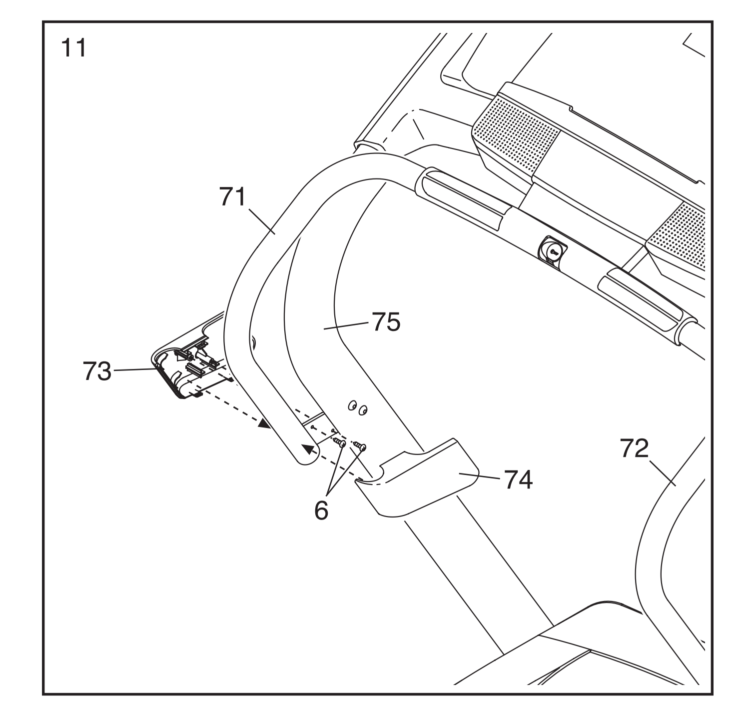
10. Fije la Parte Inferior de la Barra de Pulso (90) al Montaje de la Consola con seis Tornillos #8 x 3/4" (6); **primero apriete parcialmente los seis Tornillos y luego apriételos todos completamente. No apriete demasiado los Tornillos.**



11. Fije la Cubierta de la Baranda Izquierda (73) al extremo inferior de la Baranda Izquierda (71) con dos Tornillos #8 x 3/4" (6). **Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**

    Presione la Cubierta de la Baranda Izquierda (73) y la Cubierta de la Baranda Derecha (74) al mismo tiempo, alrededor de la Baranda Izquierda (71) y del Montante Vertical Izquierdo (75).

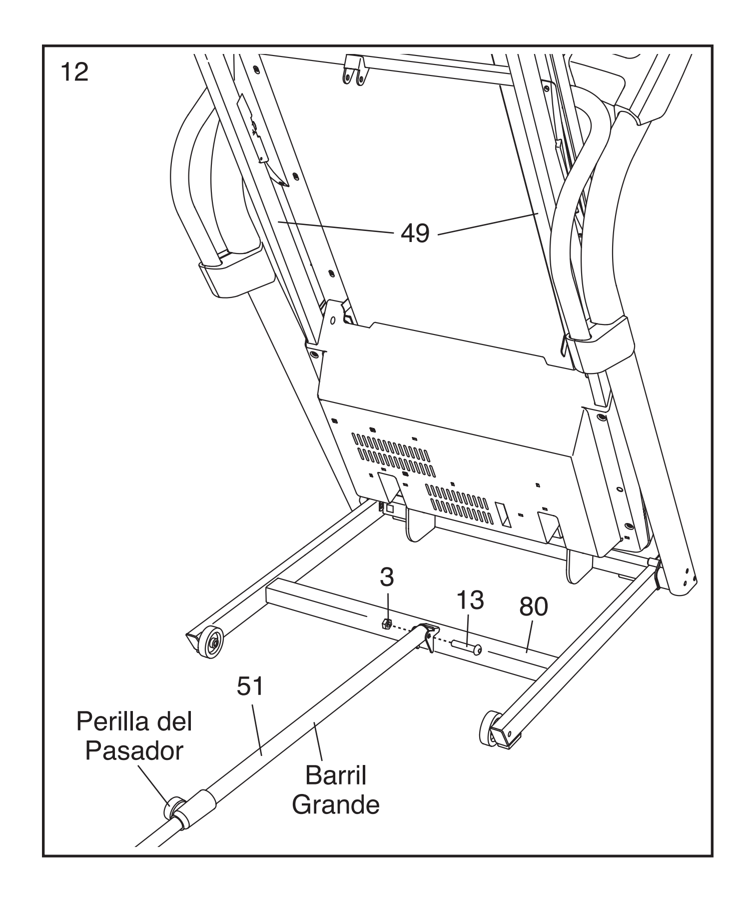
    Fije las otras Cubiertas (no se muestran) alrededor de la Baranda Derecha (72) como se describe arriba.



12. Levante la Armadura (49) hasta la posición mostrada. **Pida a otra persona que sostenga la Armadura hasta que se complete el paso 13.**

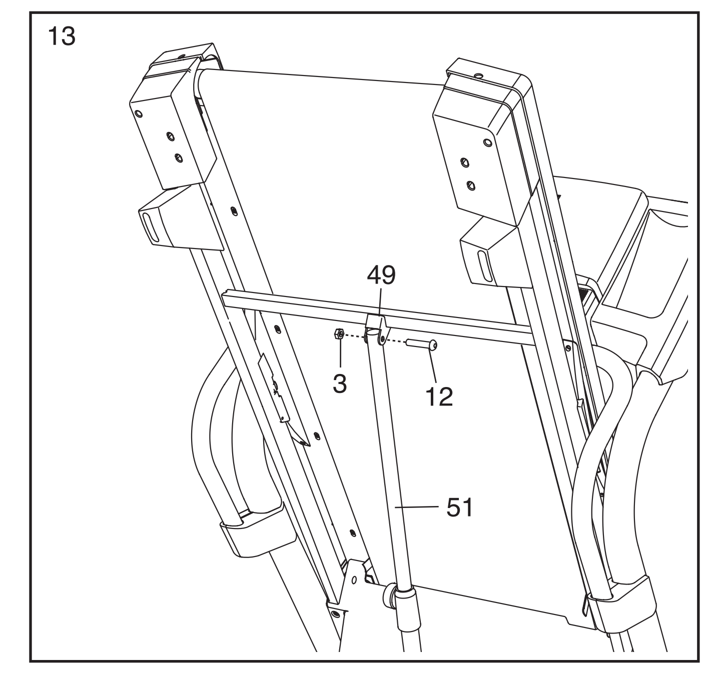
Oriente el Pasador de Almacenamiento (51) hasta que el barril grande y la Perilla del Pasador se encuentren orientados en la posición mostrada.

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (51) a la Base (80) con un Perno 3/8" x 2" (13) y una Tuerca 3/8" (3).



13. Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (51) a la Armadura (49) con un Perno 3/8" x 1 3/4" (12) y una Tuerca 3/8" (3).

Baje la Armadura (49) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 22).



14. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o la alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluya componentes adicionales. Guarde la llave hexagonal incluida en un lugar seguro; la llave hexagonal se utiliza para el ajuste de la banda para caminar (ver páginas 24 y 25).

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

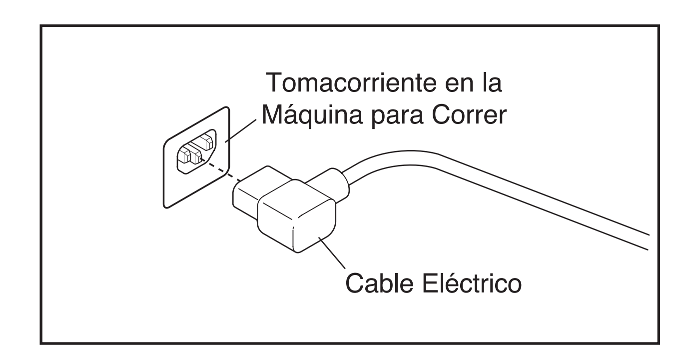
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de electrocución. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado.

Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico dentro de la tomacorriente en la máquina para correr.



2. Conecte el cable eléctrico en el tomacorriente apropiado que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.

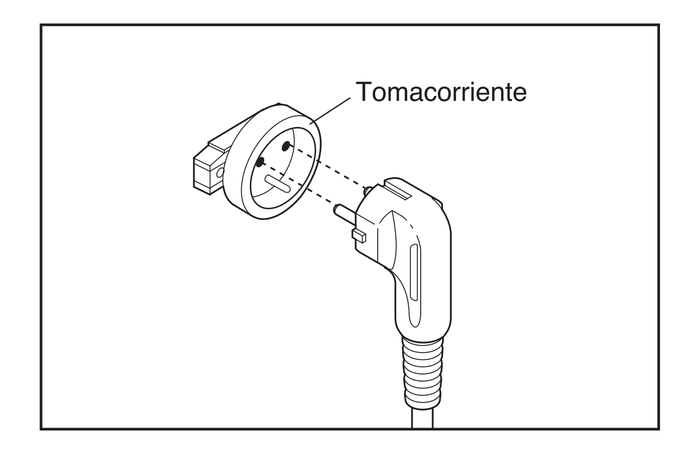
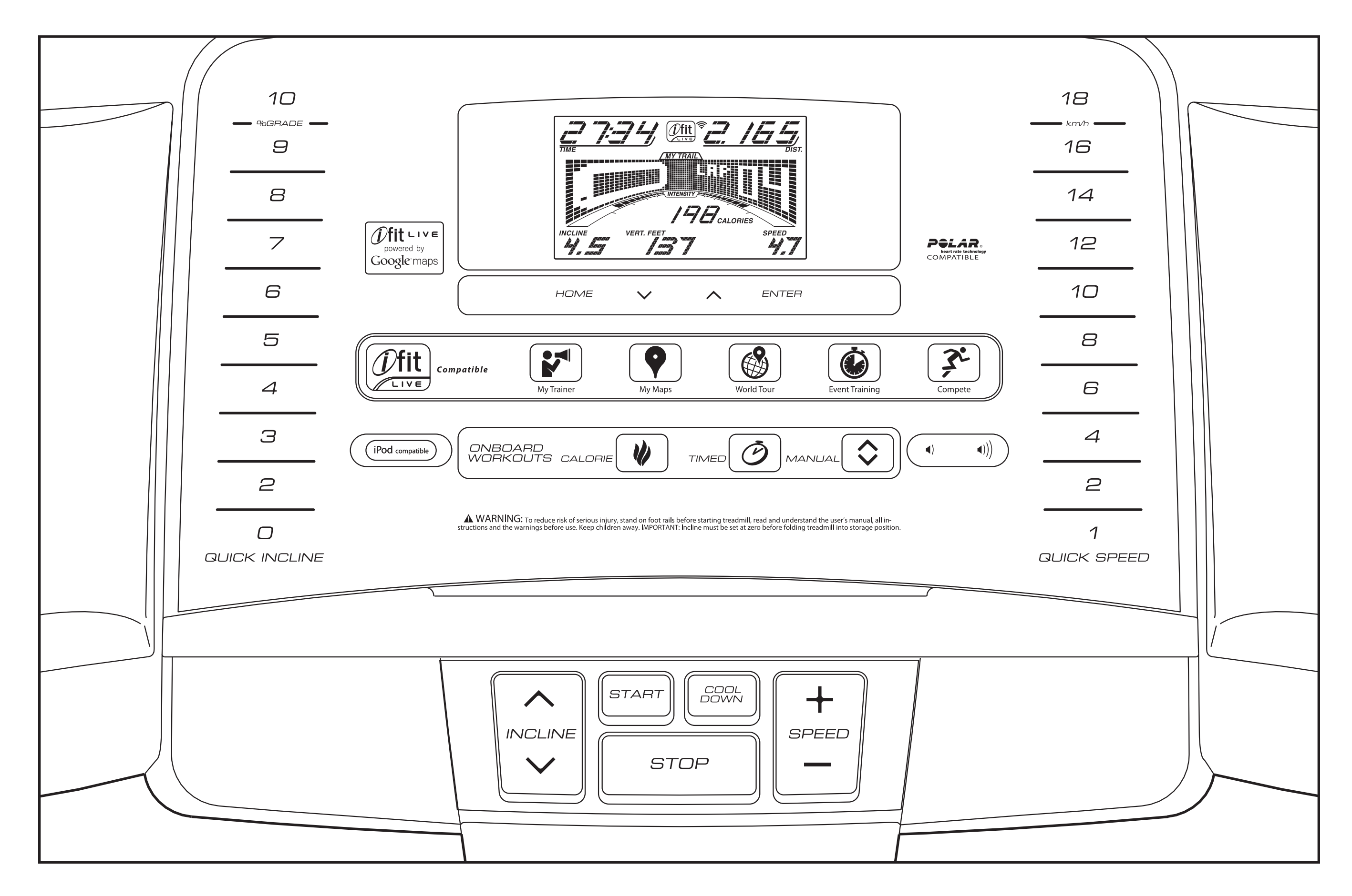


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Ubique las advertencias de la consola que están en inglés. Las mismas advertencias en otros idiomas pueden encontrarse en la hoja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía de advertencia en español en la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr cuenta con una amplia selección de funciones diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable. Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola le comunicará visualmente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. Puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango o el monitor de ritmo cardíaco opcional para el pecho.

Además, la consola presenta dieciséis entrenamientos predefinides—ocho entrenamientos para quemar calorías y ocho entrenamientos de tiempo. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios.

La consola también ofrece una función iFit Live que le permite a la máquina para correr comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo opcional iFit Live. Con el modo iFit Live puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, realizar un seguimiento de los resultados de su entrenamiento, competir contra otros corredores y tener acceso a otras muchas funciones. **Para comprar un módulo iFit Live en cualquier momento, visite la web www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**

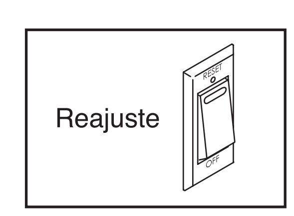
Usted puede incluso escuchar a su música de entrenamiento favorita o audiolibros con el sistema de sonido estereofónico de la consola, mientras realiza los ejercicios.

Para encender la corriente vea la página 15. **Para usar la función manual,** vea la página 15. **Para usar la función de relajación,** vea la página 17. **Para utilizar un entrenamiento predefinido,** vea la página 18. **Para usar un entrenamiento iFit Live,** vea la página 19. **Para usar el sistema de sonido estéreo,** vea la página 20. **Para comprar el monitor del ritmo cardíaco opcional para el pecho,** vea la página 20. **Para usar la función de información,** vea la página 21.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retire el plástico. Para evitar daños a la plataforma para caminar, use un calzado atlético limpio cuando utilice la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela de ser necesario (véase la página 25).

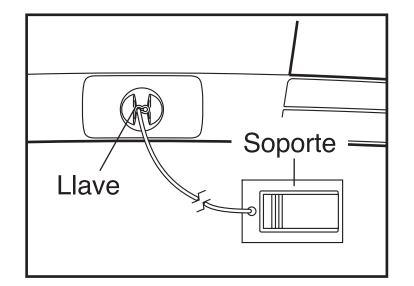
CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.



Enchufe el cable eléctrico (vea la página 13). A continuación, localice el interruptor de encendido en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Presione el interruptor en la posición reajustar [RESET].

IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor de encendido en la posición de reinicio, se activa la función de demostración. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Parar [STOP] durante algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21 para desactivar la función de demostración.



Luego párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Identifique el soporte conectado a la llave y deslícelo por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Tras unos instantes, las pantallas se encenderán. **IMPORTANTE: En caso de emergencia es posible sacar la llave de la consola, lo cual causa que la banda para caminar disminuya su velocidad hasta detenerse. Pruebe el soporte cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del soporte.**

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para encontrar cuál unidad de medida se ha seleccionado, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21. Por cuestiones de simplicidad, todas las instrucciones de este sección se dan en kilómetros.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. **Inserte la llave en la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a la izquierda.

2. **Seleccione la función manual.**

   Si la función manual no está seleccionada, pulse el botón Manual [MANUAL] en la consola.

3. **Inicie la banda para caminar.**

   Para que la banda para caminar comience a moverse, pulse el botón de Comenzar [START], el botón de aumento de Velocidad [SPEED], o uno de los botones de Velocided Numerados [QUICK SPEED].

   Si pulsa el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Al hacer ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee pulsando los botones para aumentar o disminuir la Velocidad. Cada vez que pulse uno de estos botones, la configuración de velocidad cambiará en 0,1 Km/H; si mantiene pulsado el botón, la configuración de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 Km/H. Nota: Tras pulsar el botón, puede que la banda para caminar tarde un tiempo para alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

   Si pulsa uno de los botones de Velocided Numerados, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar la configuración de velocidad seleccionada.

   Para detener la banda para caminar, pulse el botón Parar [STOP]. La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad.

4. **Cambie la inclinación de la máquina para correr como lo desee.**

   Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones para aumentar y disminuir la Inclinación [INCLINE] o uno de los botones Numerados de Inclinación [QUICK INCLINE]. Cada vez que pulsa uno de los botones, la máquina para correr se ajustará gradualmente a la configuración de inclinación seleccionada.

5. **Siga su progreso en las pantallas.**

   Mientras camina o corre en la máquina para correr, la pantalla mostrará la siguiente información del entrenamiento:

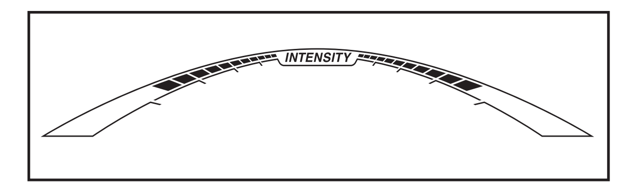
   - El tiempo [TIME] transcurrido
   - La distancia [DISTANCE] que ha caminado o corrido
   - La barra de intensidad [INTENSITY] del entrenamiento
   - El número aproximado de calorías [CALORIES] que ha quemado
   - El nivel de inclinación [INCLINE] de la máquina para correr
   - El número de pies verticales [VERT. FEET] que ha subido
   - La velocidad [SPEED] de la banda para caminar
   - Su ritmo cardíaco (vea el paso 6 en la página 17)
   - La matriz

   La matriz contiene varias pestañas. Pulse el botón para aumentar y disminuir que está al lado del botón Registrar [ENTER], hasta que se muestre la pestaña deseada.

   La pestaña Inclinación [INCLINE] mostrará un perfil del ajuste de la inclinación del entrenamiento. Se mostrará un nuevo segmento al final de cada minuto. La pestaña Velocidad [SPEED] mostrará un perfil del ajuste de velocidad del entrenamiento. La pestaña Mi Sendero [MY TRAIL] mostrará una pista de 400 m (1/4 de milla). Mientras hace ejercicios, el rectángulo intermitente mostrará su progreso. La pestaña Mi Sendero mostrará también el número de vueltas que ha recorrido.

   La pestaña Calorías [CALORIE] mostrará la cantidad aproximada de calorías que ha quemado. La altura de cada segmento representa la cantidad de calorías que ha quemado durante ese segmento. Nota: Cuando selecciona la pestaña de Calorías, la pantalla mostrará el número aproximado de calorías que quema por hora.

   A medida que ejercita, la barra de intensidad del entrenamiento indicará el nivel aproximado de intensidad de su ejercicio.



   Pulse el botón Inicio [HOME] para regresar al menú por defecto (vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21 para fijar el menú por defecto). Si es necesario, pulse nuevamente el botón Inicio.



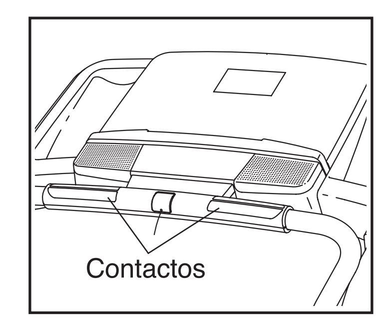
   Cuando un módulo inalámbrico iFit Live está conectado, el símbolo de red inalámbrica en la parte superior de la pantalla mostrará la intensidad de su señal inalámbrica. Cuatro arcos indican una señal de excelente calidad.

   Para ajustar las pantallas, pulse el botón Parar, saque la llave y vuelva a introducirla.

6. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Nota: Si usa el monitor de ritmo cardíaco del mango y el monitor de ritmo cardíaco opcional para el pecho a la misma vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de manera precisa. Para información sobre el monitor del ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 20.

Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco del mango, saque las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos de la barra de pulso. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete la barra de pulso con las palmas de las manos colocadas sobre los contactos de metal durante aproximadamente diez segundos; **evite mover sus manos.** Cuando se detecte el pulso, un indicador con forma de corazón se iluminará intermitentemente en la pantalla de calorías cada vez que su corazón lata. Aparecerán uno o dos guiones y luego se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

Párese en los rieles para los pies, pulse el botón Parar y **asegúrese de que la Inclinación de la máquina para correr esté en la posición más baja. El nivel de inclinación deberá estar al mínimo para evitar que la máquina para correr sufra daños cuando se pliegue en la posición de almacenamiento.** A continuación, extraiga la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor de encendido en la posición de apagado y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

LA FUNCIÓN DE RELAJACIÓN

Para seleccionar la función de relajación, pulse el botón Relajación [COOL DOWN]. La máquina para correr se ajustará a la inclinación más baja, y la banda para caminar se detendrá poco a poco, una vez cada minuto por cinco minutos, a menos que la banda para caminar ya esté andando a 3,2 km/h. Tras cinco minutos, la banda para caminar disminuirá su velocidad hasta detenerse.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PREDEFINIDO

1. **Inserte la llave en la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. **Seleccione un entrenamiento predefinido.**

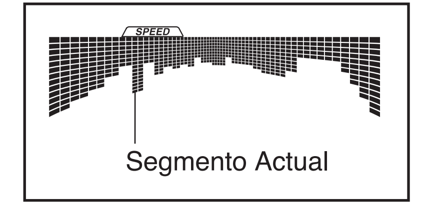
   Para seleccionar un entrenamiento predefinido, pulse repetidamente el botón de calorías [CALORIES], el botón de tiempo [TIMED] o hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

   Cuando seleccione un entrenamiento predefinido, la pantalla mostrará la duración, la distancia, el nombre, la velocidad máxima y la inclinación máxima del entrenamiento. Además, el perfil de la configuración de velocidad del entrenamiento aparecerá en la matriz. Si selecciona un entrenamiento de calorías, el número aproximado de calorías que usted quemará aparecerá en el nombre del entrenamiento.

3. **Comenzar el entrenamiento.**

   Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Comenzar [START] o el botón para aumentar la Velocidad [SPEED]. Un momento después de pulsar el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros valores de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

   Cada programa de entrenamiento está dividido en segmentos. Cada segmento viene programado con una configuración de velocidad y una configuración de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar la misma configuración de velocidad y/o de inclinación.

   Durante el entrenamiento, los perfiles de las pestañas de velocidad e inclinación mostrarán su progreso. El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la configuración de velocidad o inclinación para dicho segmento. Al final de cada segmento se escuchará una serie de tonos sonoros y el próximo segmento del perfil comenzará a iluminarse intermitentemente. Si un ajuste de velocidad y/o inclinación está programado para el siguiente segmento, la máquina para correr automáticamente se ajustará al nuevo ajuste de velocidad y/o inclinación.

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil se ilumine intermitentemente en la pantalla y el último segmento finalice. La banda para caminar comenzará a detenerse poco a poco.

   Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de su ritmo metabólico. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

   Si la configuración de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, usted puede anularla manualmente pulsando los botones de Velocidad o Inclinación [INCLINE]; **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a las configuraciones de velocidad e inclinación para ese segmento.**

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Parar [STOP]. La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Comenzar o el botón de aumento de Velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Al comenzar el siguiente segmento, la máquina para correr ajustará automáticamente la configuración de velocidad e inclinación para el próximo segmento.

4. **Siga su progreso en las pantallas.**

   Vea el paso 5 en el página 16. La pantalla mostrará el tiempo restante en lugar del tiempo transcurrido.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 6 en el página 17.

6. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

   Vea el paso 7 en el página 17.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT LIVE

Nota: Para utilizar un entrenamiento iFit Live debe tener un módulo opcional iFit Live. **Para comprar un módulo iFit Live en cualquier momento, visite la web www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.** También debe tener acceso a un ordenador con un puerto USB y una conexión a Internet. También deberá tener acceso a una red inalámbrica, incluyendo un router 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas). También es necesario ser usuario de iFit.com. Nota: Puede ser que www.iFit.com no esté disponible en su idioma.

1. **Inserte la llave en la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. **Inserte el módulo iFit Live en la consola.**

   Para introducir el módulo iFit Live vea las instrucciones incluidas con el módulo iFit Live.

   IMPORTANTE: Para satisfacer los requisitos de conformidad con la exposición, la antena y el transmisor del módulo iFit Live deben estar alejados al menos 20 cm de todas las personas y no deben estar cerca de otra antena o transmisor, ni conectados a éstos.

3. **Seleccionar un usuario.**

   Si hay más de un usuario registrado, podrá cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit Live. Pulse los botones de incremento o disminución que están al lado del botón Registrar [ENTER] para seleccionar un usuario.

4. **Seleccionar un entrenamiento iFit Live.**

   Para seleccionar un entrenamiento de iFit Live, pulse uno de los botones de iFit Live [IFIT LIVE]. Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en www.iFit.com.

   Pulse el botón iFit Live para descargar el próximo entrenamiento en su programa. Pulse el botón Mi Entrenador [MY TRAINER], el botón Mis Mapas [MY MAPS], el botón Tour del Mundo [WORLD TOUR] o el botón Entrenamiento de Evento [EVENT TRAINING] para descargar el próximo entrenamiento de este tipo en su programa. Pulse el botón Competencia [COMPETE] para competir en una carrera que haya programado previamente. **Visite la web www.iFit.com para ver más información sobre los entrenamientos iFit Live.**

   Cuando seleccione un entrenamiento iFit Live, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento, la distancia que caminará o correrá y el número aproximado de las calorías que quemará. La pantalla también puede mostrar el nombre del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competencia, la pantalla hará una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

   Nota: Cada botón iFit Live puede ejecutar también dos entrenamientos de demostración. Para usar los entrenamientos de demostración, retire el módulo iFit Live de la consola y pulse uno de los botones iFit Live.

5. **Comenzar el entrenamiento.**

   Vea el paso 3 en el página 18.

   Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal le guiará a través de un entrenamiento. Puede seleccionar una configuración auditiva para su entrenador personal (vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21).

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Parar [STOP]. La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Comenzar [START] o el botón de aumento de Velocidad [SPEED]. La banda para caminar empezará a moverse a la velocidad ajustada para el primer segmento del entrenamiento. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

6. **Siga su progreso en las pantallas.**

   Vea el paso 5 en el página 16.

   La pestaña Mi Sendero [MY TRAIL] muestra un mapa del sendero en el que está caminando o corriendo, o mostrará una pista y el número de vueltas que ha recorrido.

   Durante un entrenamiento de competencia, la pestaña de Competencia [COMPETE] mostrará su progreso en la carrera. Mientras compite, la línea superior de la matriz mostrará qué porción de la carrera ha completado. Las otras líneas mostrarán sus cuatro mejores competidores. El final de la matriz representa el final de la carrera.

7. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 6 en el página 17.

8. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

   Vea el paso 7 en el página 17.

Para más información sobre la función iFit Live, visite la web www.iFit.com.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para reproducir música o audiolibros por los altavoces estereofónicos de la consola, usted debe conectar su reproductor de MP3, lector de CD, u otro reproductor personal de audio a la consola a través del enchufe de MP3.

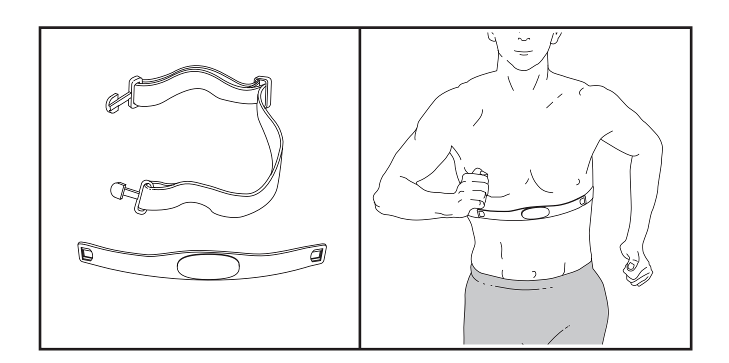
Para usar el enchufe para MP3, identifique el cable de audio incluido e introdúzcalo en dicho enchufe. Luego conecte el cable de audio en la salida de audio de su reproductor de MP3, reproductor de CD u otro tipo de reproductor personal de audio. **Asegúrese de que el cable de audio esté completamente enchufado.**

Luego, pulse el botón de reproducción de su reproductor de MP3, lector de CD, u otro reproductor personal de audio. Ajuste el volumen de su reproductor personal de audio o pulse los botones para aumentar o disminuir el volumen de la consola.

Si está usando un lector personal de CD y el CD se salta, ponga el lector de CD en el piso u otra superficie plana en lugar de en la consola.

MONITOR DEL RITMO CARDÍACO OPCIONAL

La clave para alcanzar los mejores resultados, ya sea para fines de quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, es mantener el ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos. El monitor de ritmo cardíaco opcional le permitirá supervisar continuamente su ritmo cardíaco mientras realiza el ejercicio, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho, por favor vea la portada de este manual.**



LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola presenta una función de información que registra la información de la máquina para correr y le permite personalizar los ajustes de la consola.

Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Parar [STOP] mientras inserta la llave en la consola. A continuación, suelte el botón Parar. Cuando se selecciona la función de información, se mostrará la información siguiente:

La pantalla de Tiempo [TIME] mostrará el número total de horas que la máquina para correr ha estado en uso.

La pantalla de la Distancia [DISTANCE] mostrará el número total de kilómetros (o millas) que la banda para caminar se ha deslizado.

La pantalla inferior mostrará el estado del módulo iFit Live. Si el módulo iFit Live está conectado, la pantalla mostrará las palabras *WIFI MODULE*. Si un módulo USB está conectado, la pantalla mostrará las palabras *USB/SD MODULE*. Si ningún módulo está conectado, la pantalla mostrará las palabras *NO IFIT MODULE*.

Mientras está seleccionada la función de información, la matriz mostrará varias pantallas opcionales. Pulse el botón de disminución que está al lado del botón Registrar [ENTER] para seleccionar cada una de las pantallas siguientes:

1. **UNITS:** Para cambiar la unidad de medida pulse el botón Registrar. Para visualizar la distancia en millas, seleccione *ENGLISH*. Para visualizar la distancia en kilómetros, seleccione *METRIC*.

2. **DEMO:** La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función de demostración esté activada, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable eléctrico; coloque el interruptor de encendido en la posición de reiniciar e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas aunque los botones no funcionen. Si la función de demostración está activada, la palabra *ON* aparecerá en la matriz. Para activar o desactivar la función de demostración, pulse el botón Registrar.

3. **CONTRAST LVL:** Para ajustar el nivel de contraste de la pantalla, pulse el botón de aumento y disminución de Inclinación [INCLINE].

Si hay un módulo conectado puede seleccionar también la pantalla siguiente:

4. **TRAINER VOICE:** Para encender o apagar la voz del entrenador personal, pulse el botón Registrar.

Si hay un módulo iFit Live conectado puede seleccionar también las pantallas siguientes:

5. **DEFAULT MENU:** El menú por defecto aparecerá cuando inserte la llave dentro de la consola o cuando pulse el botón Inicio [HOME]. Pulse repetidamente el botón Registrar para seleccionar la pantalla principal de la función manual o la pantalla de iFit Live como menú por defecto.

6. **CHECK WIFI STATUS:** Pulse el botón Registrar para comprobar el estado de su módulo iFit Live. La pantalla inferior mostrará el número de la versión del software, la SSID de la red, el tipo de cifrado de la red, el estado de la conexión, la intensidad de la señal inalámbrica, la dirección IP del módulo, el número de usuarios registrados y sus nombres, los resultados de la búsqueda de DNS y el estado del servidor iFit Live.

7. **SEND/RECEIVE DATA:** Para enviar y recibir entrenamientos, registro de entrenamientos y actualizaciones, pulse el botón Registrar. Cuando el proceso haya terminado, el texto *TRANSFERS DONE* aparecerá en la pantalla.

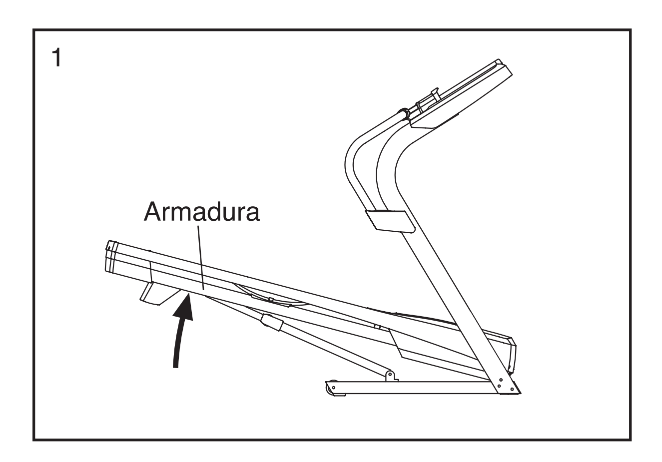
Para salir de la función de información, extraiga la llave de la consola.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

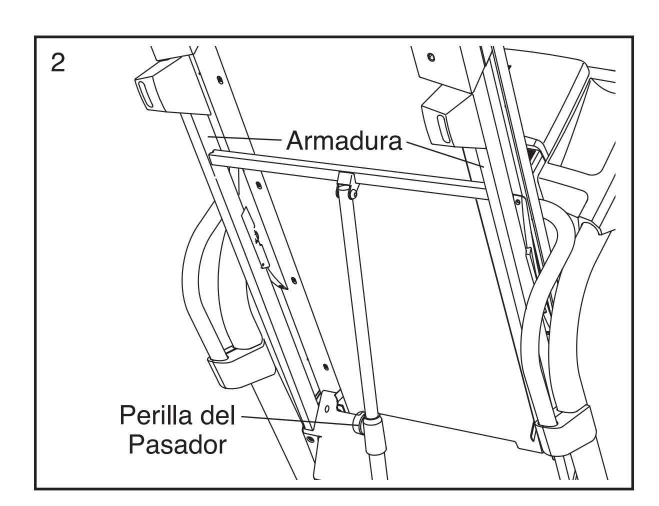
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición inferior antes de plegarla. Luego, extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico. PRECAUCIÓN: Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura de metal firmemente en el sitio que se muestra con la flecha hacia abajo. **PRECAUCIÓN: No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.**



2. Levante la armadura hasta que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada.**

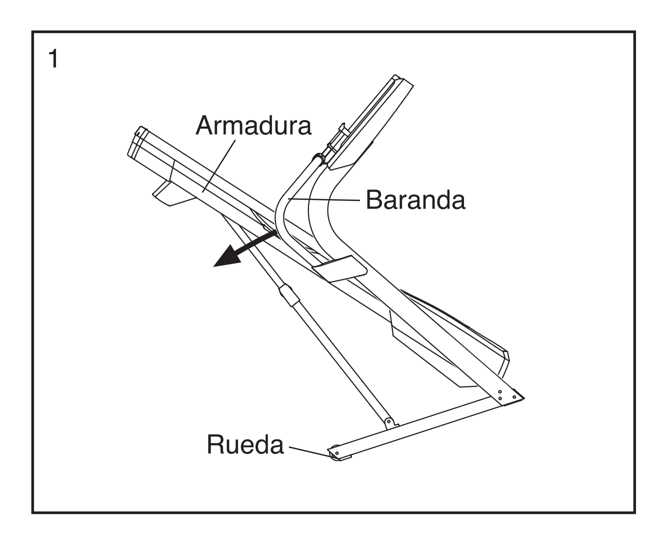


Para proteger el piso o la alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, pliéguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. Para mover la máquina para correr puede que se necesiten dos personas.**

1. Sujete la armadura y una de las barandas y coloque un pie contra una de las ruedas.



2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévala con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN: No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura y no mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie contra una de las ruedas y baje con cuidado la máquina para correr.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha. Luego, tire de la perilla del pasador hacia la izquierda. **IMPORTANTE: No gire la perilla del pasador.** De ser necesario, empuje la armadura hacia delante levemente. Incline la armadura unas pulgadas hacia abajo y suelte la perilla del pasador.

2. **Vea el dibujo 1 a la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN: No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies y no la deje caer. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.**

PROBLEMAS

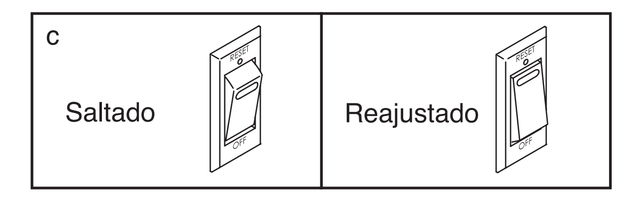
La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Identifique el síntoma pertinente y siga los siguientes pasos. Si necesita asistencia adicional, véase la portada de este manual.

SÍNTOMA: La máquina no se enciende

a. Asegúrese de que el cable eléctrico está enchufado a una toma debidamente conectada a tierra (vea la página 13). Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm^2 (calibre 14), no mayor de 1,5 m.

b. Después de enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave está introducida en la consola.

c. Verifique el interruptor de encendido en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está hacia fuera como se indica, el interruptor ha saltado. Para reactivar el interruptor de encendido, espere unos cinco minutos y luego pulse el interruptor hacia adentro.



SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

a. Verifique el interruptor de encendido (vea el diagrama de arriba). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos y a continuación pulse el interruptor nuevamente.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere cinco minutos y vuelva a conectarlo.

c. Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.

d. Si la máquina para correr todavía no funciona, vea la portada de este manual.

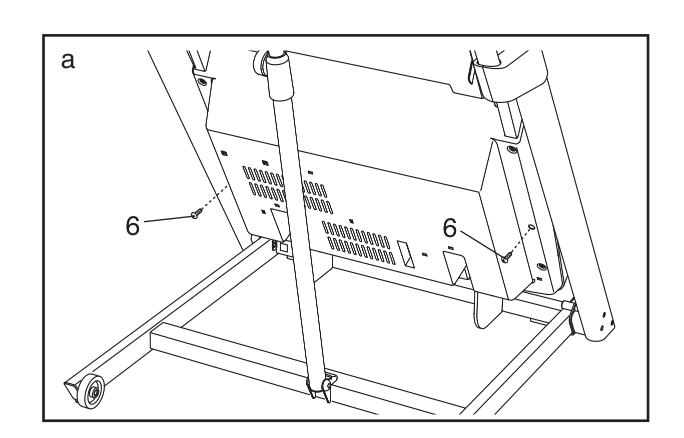
SÍNTOMA: Las pantallas de la consola permanecen encendidas cuando retira la llave de la consola

a. La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función de demostración está activada. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Parar [STOP] durante algunos segundos. Si las pantallas todavía permanecen encendidas, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21 para apagar la función de demostración.

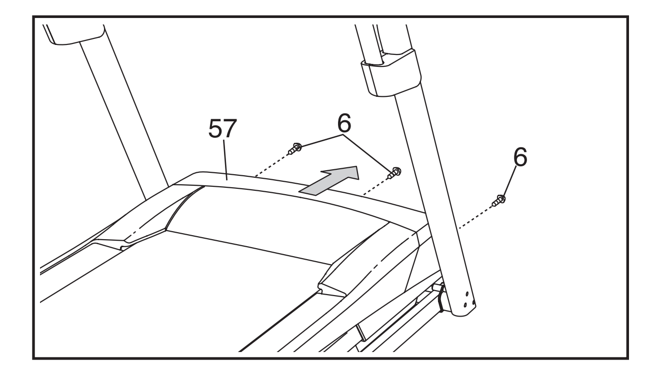
SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

a. Quite la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Coloque la máquina para correr en posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 22).

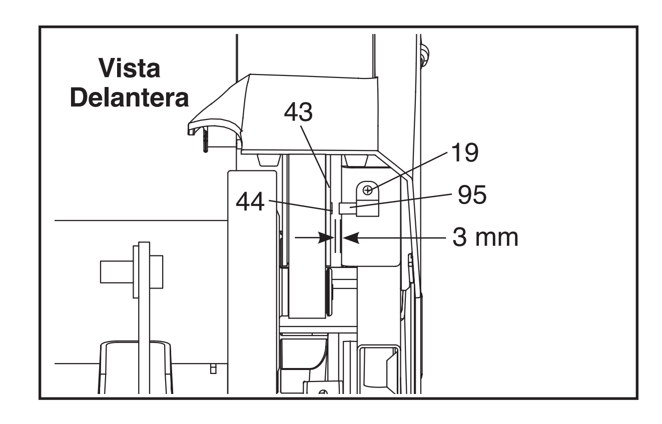
   A continuación, retire los dos Tornillos #8 x 3/4" (6) que se indican.



Baje la máquina para correr (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 22). Retire los tres Tornillos #8 x 3/4" (6). Levante con cuidado la Cubierta del Motor (57).



Localice el Interruptor de Lengüeta (95) y el Imán (44) ubicados a la izquierda de la Polea (43). Gire la polea hasta que el imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** En caso necesario, afloje el Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (19), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y, a continuación, vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (no se muestra) con los cinco Tornillos #8 x 3/4" (no se muestran) y ponga en funcionamiento la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura sea correcta.



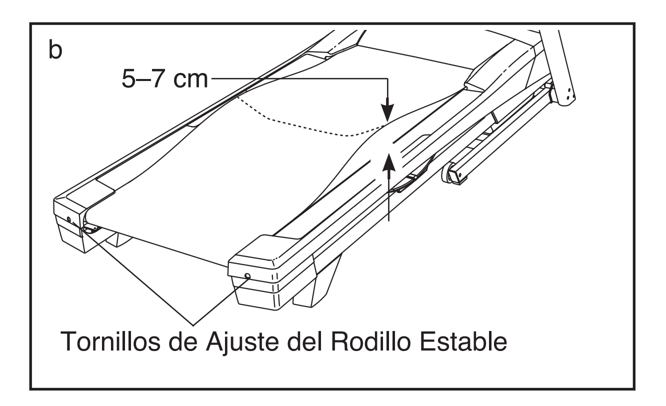
SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

a. Pulse el botón Parar [STOP] y el botón para aumentar la Velocidad [SPEED], inserte la llave en la consola, y luego suelte ambos botones. Seguidamente pulse el botón Parar y luego el botón para aumentar o disminuir la Inclinación [INCLINE]. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación. Si el sistema de inclinación no se calibra, pulse el botón Parar y luego nuevamente el botón para aumentar o disminuir la Inclinación. Cuando se calibre el sistema de inclinación, retire la llave de la consola.

SÍNTOMA: La banda para caminar disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

a. Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm^2 (calibre 14), no mayor de 1,5 m.

b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el funcionamiento correcto de su máquina para correr puede afectarse y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en sentido antihorario, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensionada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 5 y 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre la banda para caminar centrada. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.

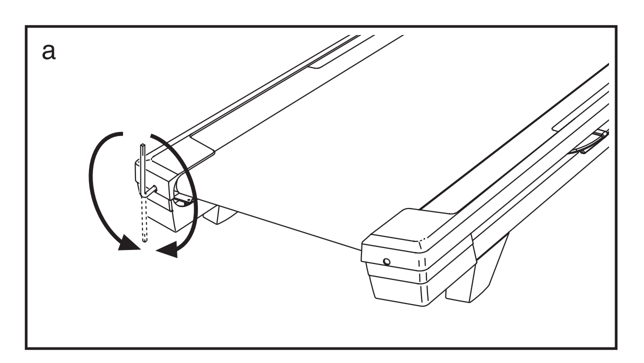


c. Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar desgaste excesivo.** Si sospecha que la banda para caminar necesita más lubricante, consulte la portada de este manual.

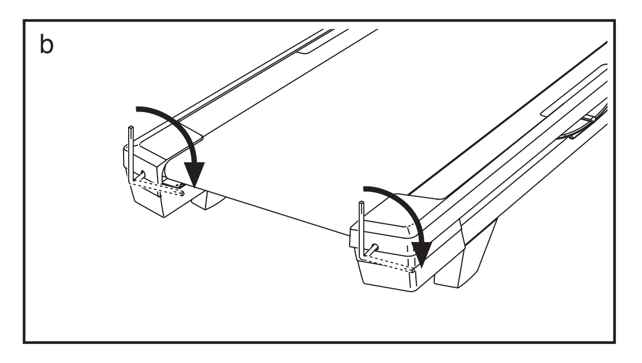
d. Si la banda para caminar continúa perdiendo velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: La banda está descentrada o resbala cuando se camina sobre ella

a. **Si la banda para caminar no está centrada,** primero retire la llave y luego **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda,** use la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta en sentido horario. **Si la banda para caminar se ha movido a la derecha,** gire el tornillo del rodillo estable izquierdo en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no ajustar de más la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. **Si la banda para caminar resbala cuando se esté caminando en ella,** primero retire la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre la banda para caminar centrada. A continuación, conecte el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



SÍNTOMA: Se muestran líneas en la pantalla de la consola

a. Si se muestran líneas en la pantalla de la consola, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21 y ajuste el nivel de contraste de la pantalla.

GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	155	145	140	130	125	115
145	138	130	125	118	110	103
125	120	115	110	105	95	90
20	30	40	50	60	70	80

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

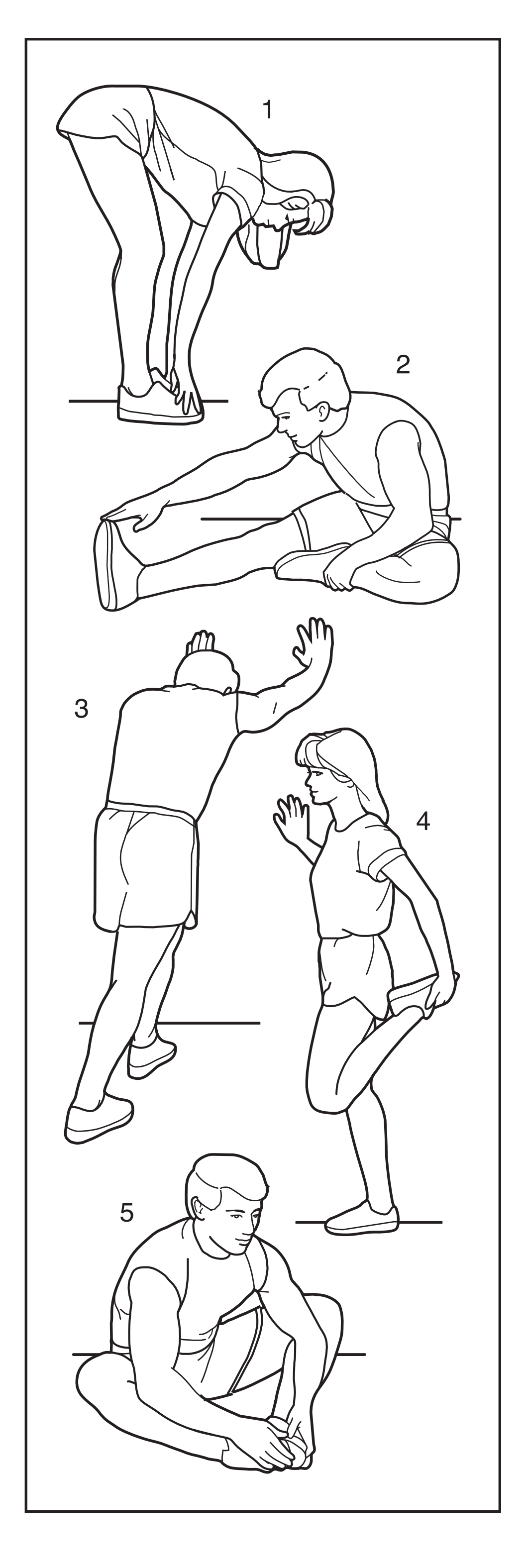
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Pantorillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuadriceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.



NOTAS

NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo PETL81711.0 R1111A

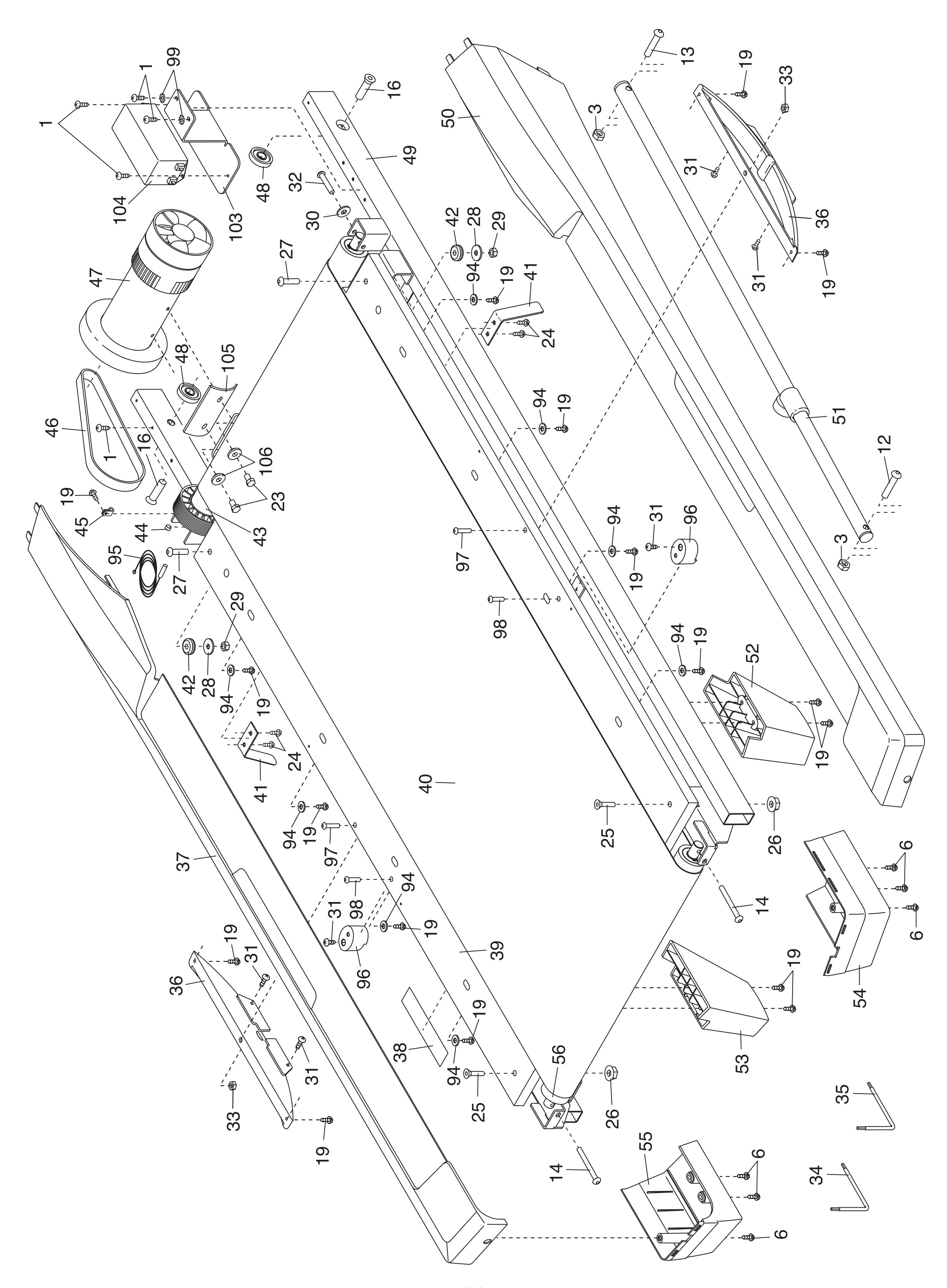
N°	Ctd.	Descripción
1	11	Tornillo de Tierra #8 x 1/2"
2	2	Perno 3/8" x 2 1/2"
3	6	Tuerca 3/8"
4	6	Tornillo 3/8" x 3 1/2"
5	6	Arandela Estrella 3/8"
6	43	Tornillo #8 x 3/4"
7	2	Tornillo 5/16" x 3 1/4"
8	2	Arandela Estrella 5/16"
9	4	Tornillo 1/4" x 5/8"
10	4	Tornillo 1/4" x 1 3/4"
11	4	Arandela Estrella 1/4"
12	1	Perno 3/8" x 1 3/4"
13	1	Perno 3/8" x 2"
14	2	Tornillo 1/4" x 2 1/2"
15	2	Perno 3/8" x 1 3/8"
16	2	Perno 1/2" x 2 1/4"
17	2	Tuerca 1/2"
18	3	Sujetador de la Cubierta
19	25	Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4"
20	2	Perno 3/8" x 1 1/2"
21	2	Tuerca de Bloqueo 3/8"
22	2	Espaciador del Motor de Inclinación
23	2	Tornillo 1/4" x 3/8"
24	4	Tornillo de la Guía de la Banda
25	2	Perno 5/16" x 1 1/4"
26	2	Tuerca Dentada 5/16"
27	2	Perno 5/16" x 1 3/4"
28	2	Arandela 5/16"
29	2	Tuerca 5/16"
30	1	Arandela Parachoques 1/4"
31	11	Tornillo #8 x 1/2"
32	1	Tornillo 1/4" x 1 3/4"
33	2	Tuerca M6
34	1	Llave Hexagonal
35	1	Llave Hexagonal 5/32"
36	2	Amortiguador de la Plataforma
37	1	Riel para los Pies Izquierdo
38	1	Calcomanía de Advertencia del Pasador
39	1	Plataforma para Caminar
40	1	Banda para Caminar
41	2	Guía de la Banda
42	2	Espaciador de Goma
43	1	Rodillo de Manejo/Polea
44	1	Imán
45	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
46	1	Correa del Motor de Manejo
47	1	Motor de Manejo
48	2	Espaciador de la Armadura
49	1	Armadura
50	1	Riel para el Pie Derecho
51	1	Pasador de Almacenamiento
52	1	Pata Trasera Derecha
53	1	Pata Trasera Izquierda
54	1	Cubierta del Riel para los Pies Derecho
55	1	Cubierta del Riel para los Pies Izquierdo
56	1	Rodillo Estable
57	1	Cubierta del Motor
58	2	Espaciador de Inclinación de la Armadura
59	1	Armadura de Inclinación
60	1	Motor de Inclinación
61	1	Cable de Tierra del Controlador
62	1	Controlador
63	3	Atadura de Cables
64	1	Placa de la Charola Ventral
65	1	Interruptor Eléctrico
66	1	Cable Eléctrico
67	1	Ojal Reforzado
68	1	Charola Ventral
69	2	Tapa del Montante Vertical
70	1	Cable del Montante Vertical
71	1	Baranda Izquierda
72	1	Baranda Derecha
73	2	Cubierta de la Baranda Izquierda
74	2	Cubierta de la Baranda Derecha
75	1	Montante Vertical Izquierdo
76	1	Montante Vertical Derecho
77	4	Tapa de la Base
78	2	Calcomanía de Precaución
79	4	Almohadilla de la Base
80	1	Base
81	2	Rueda
82	1	Llave/Soporte
83	1	Base de la Consola
84	1	Cubierta del Módulo
85	1	Cable de Audio
86	1	Consola
87	1	Armadura de la Consola
88	2	Tapa de la Armadura de la Consola
89	2	Cable de Tierra de la Consola
90	1	Parte Inferior de la Barra de Pulso
91	2	Atadura de Cables de la Consola
92	1	Cable de Tierra de la Base
93	2	Espaciador de Tornillo
94	8	Arandela de la Plataforma
95	1	Interruptor de Lengüeta
96	2	Aislador de la Plataforma
97	2	Perno M6
98	2	Perno del Aislador 1/4"
99	5	Arandela Estrella #8
100	1	Soporte del Sistema Electrónico

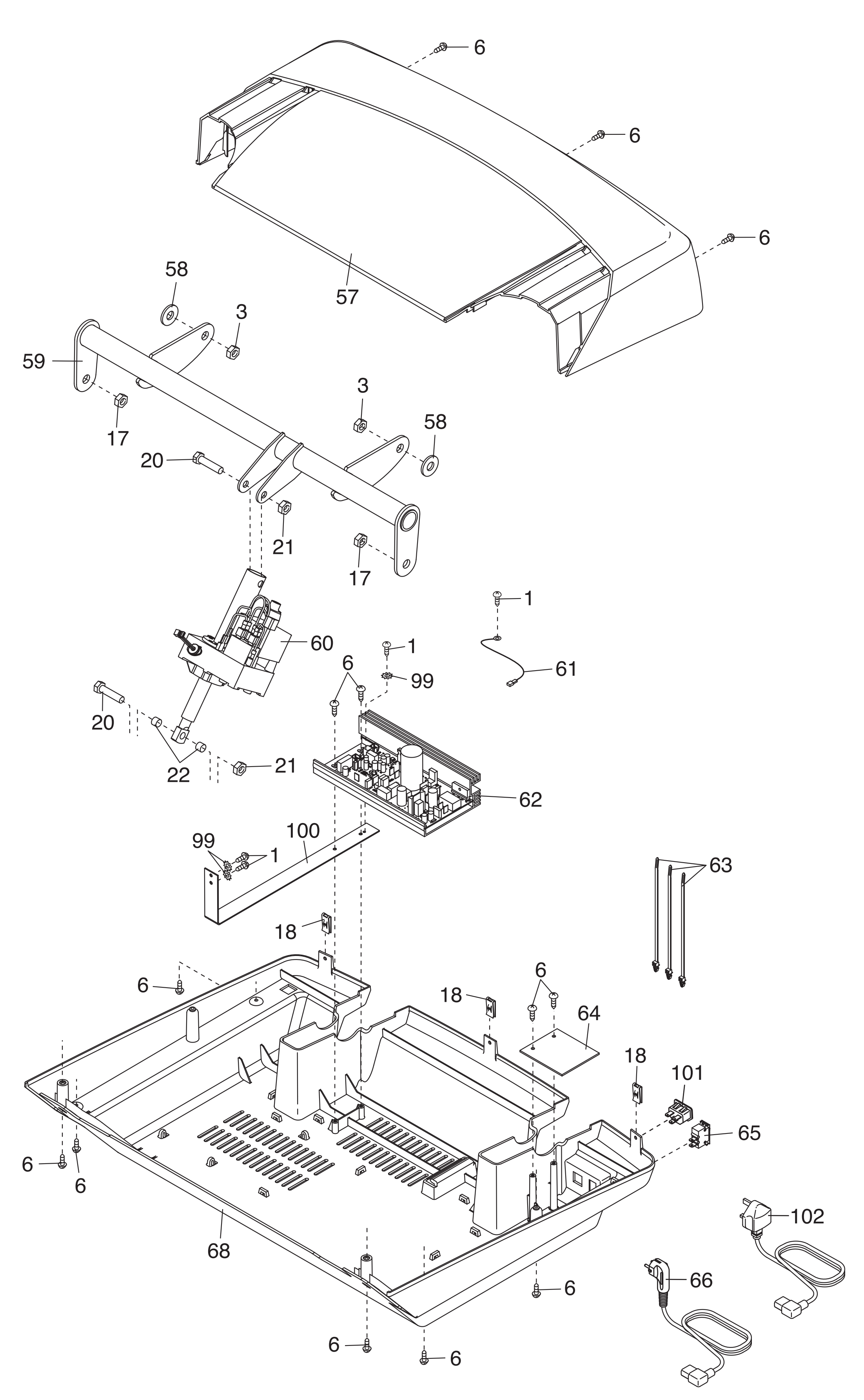
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
101	1	Receptáculo	105	1	Aislador del Motor
102	1	Cable Eléctrico (Reino Unido)	106	2	Buje del Motor
103	1	Soporte del Filtro	*	–	Manual del Usuario
104	1	Filtro			

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

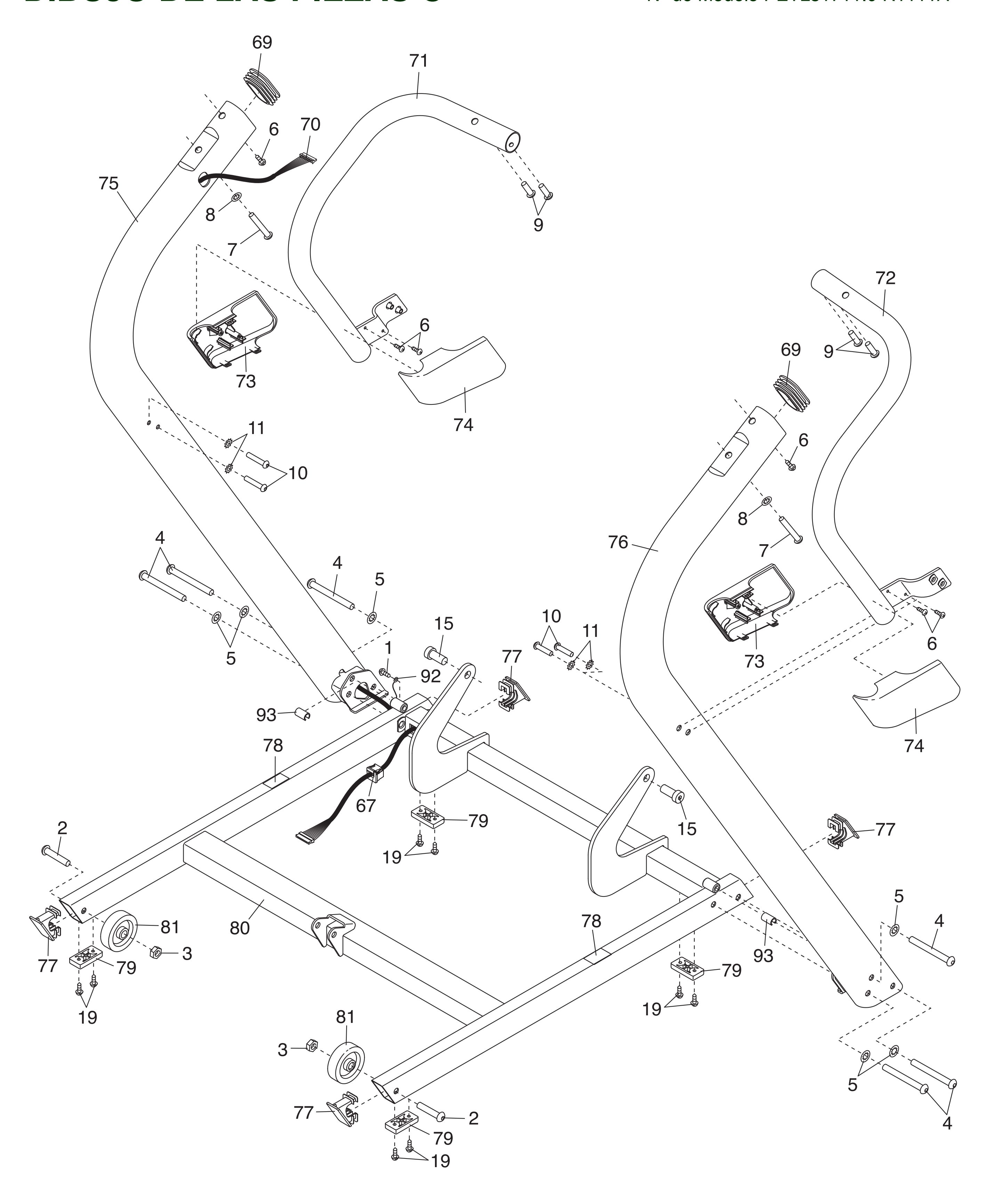
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo PETL81711.0 R1111A

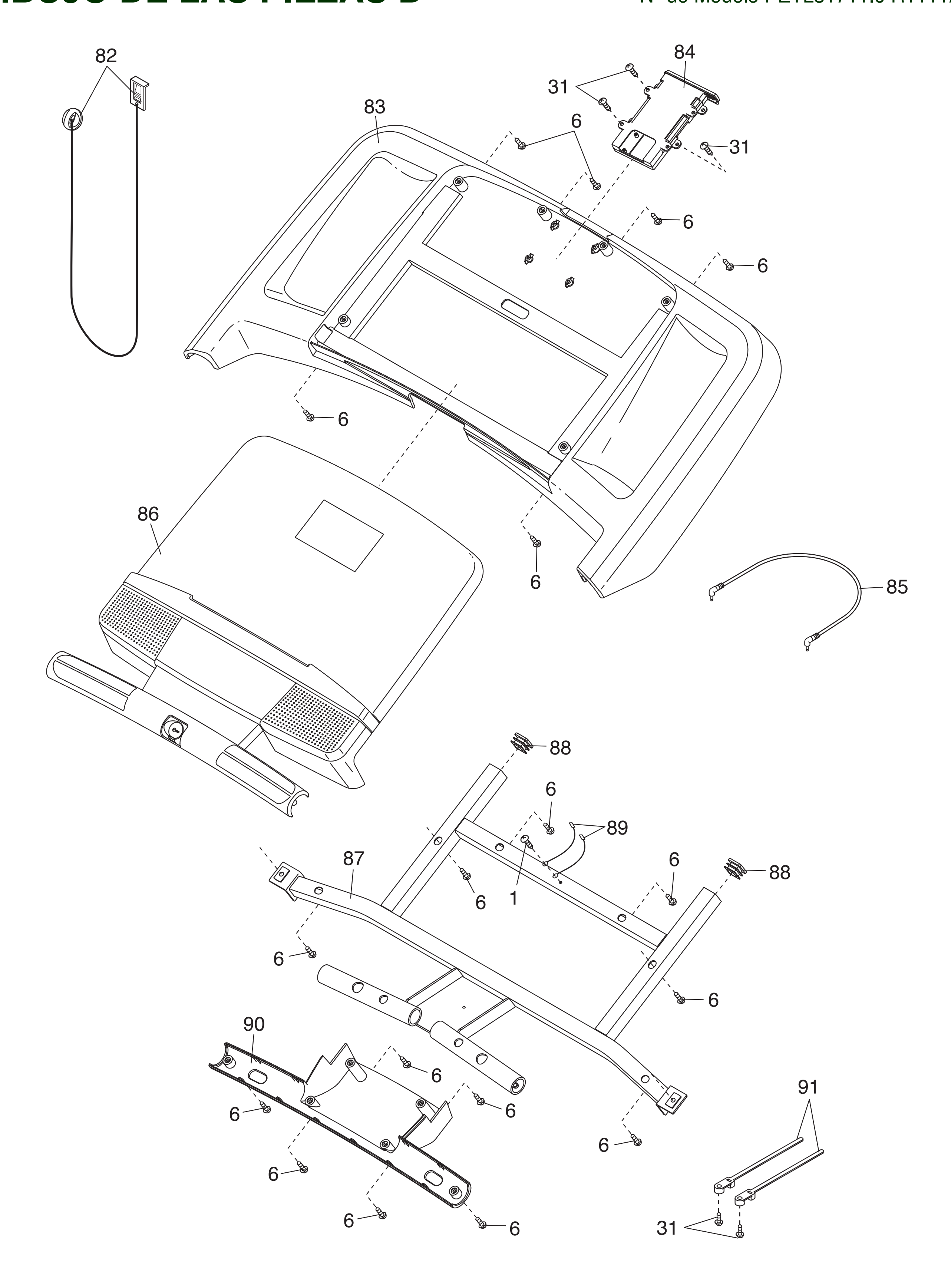




6
6
6
58
3
57
59
3
58
17
20
21
17
1
60
1
6
99
61
20
21
22
62
100
99
1
63
18
6
6
18
64
18
101
65
6
6
102
68
66
6
6
6



69
71
6
70
75
8
9
7
72
6
69
9
73
74
11
10
6
4
8
76
7
4
5
10
11
15
1
77
73
6
92
5
93
74
78
67
79
15
77
2
19
5
78
4
81
80
3
93
77
79
79
19
19
81
3
5
77
2
79
4
19



82
84
31
83
6
31
6
6
6
86
6
85
88
6
89
87
6
88
6
1
6
6
6
90
6
6
6
91
6
6
6
6
31

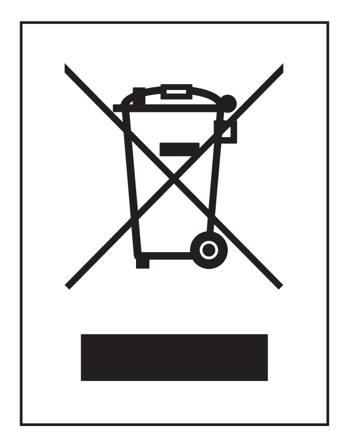
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.



Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

Nº de Pieza 324026 R1111A

Impreso en China © 2011 ICON IP, Inc.